

# SJÄL KROPP ANDE

Vår hälsa är den värdefullaste egendom, som en människa överhuvudtaget kan ha. Om man en gång har förlorat den, är det svårt att få den tillbaka. Den, som förvärvar anseende eller framgång på bekostnad av hälsan, betalar ett högt pris och den förväntade lyckan kommer ändå inte att infinna sig.

Fysisk och psykisk hälsa är förutsättningarna för ett sant välbefinnande. Tyvärr är många, om inte till och med de flesta, hälsorelaterade problem självförväldade. Genom brist på kunskap, dåliga vanor, genom en osund livs- eller arbetsstil försvagas kroppen och reagerar vid något tillfälle på detta i form av sjukdom. Nervositet, stress, brist på harmoni, en känsla av inre tomhet, kiv och missförstånd, vem av oss känner inte igen detta i den ena eller andra formen utifrån egen erfarenhet?

Men vad kan vi göra, för att erhålla hälsans dyrbara gåva? Hur väl är vi förtrogna med de principer och den lagenlighet, som vår kropp och vår hälsa grundar sig på? Skapar vi genom vår kost, vår livsrytm, vår klädsel o.s.v.

förutsättningarna för en sund organism? Skapar vi en livsstil som överensstämmer med naturen med mycket motion, frisk luft och solsken? Eller har medel, som gör oss sjuka, såsom cigaretter, alkohol och kaffe, oss i sitt grepp och vi lyckas inte heller finna de rätta, hälsobefrämjande gränserna då det gäller

dessa principer, kommer att uppleva undret inom sig själv. Till och med i till synes hopplösa fall kan potentialen av förnyande krafter fortfarande vara enorm.

De åtta läkemedel, som vi presenterar för Dig i denna broschyr, är övertygande enkla, omvälvande sköna och nästan utan inskränkning tillgängliga för alla människor:

solsken, frisk luft, vila, näringsriktig kost, motion, vatten, måttfullhet och förtröstan. Redan Din intuition kommer att säga Dig, att Du blir friskare i en sådan atmosfär. Utsätt Dig för dessa åtta läkemedel! Det finns en Gud, som skulle vilja närma sig Dig på ett välgörande och helande sätt. Han inbjuder Dig, att låta Dig skämmas bort av Hans natur. Allt står berett för Dig! Som utgivare av denna broschyr skulle vi vilja ge Dig en inblick i den sanna hälsans hemlighet. Ty vi kan inte behålla

för oss själva vad Gud har gett oss - och, oss emellan sagt, det gör oss ännu friskare att ge vidare gåvor som vi har fått. Det gör det också att göra sådant, som man är övertygad om. Och att ställa upp för andra människor, mer än något annat.



## Hur högt värderar Du Din hälsa?



bra saker som arbete, aptit och nöje? Tar Du Dig någon tid för att tänka på sådana saker? I morgon är det kanske för sent? Det finns åtta enkla principer för hur vi kan bevara eller återfå vår fysiska, psykiska och andliga hälsa. Den som håller sig till

## De 8 hälsofaktorernas ursprung

Visste Du, att vårt värdesystem och vår grundlag orienterar sig utifrån de tio budorden, som existerar sedan mer än 3000 år tillbaka? Visste Du också, att ytterligare en hel mängd, delvis bortglömda hälsoregler för den kroppsliga hygien, för sund kost, sexualitet och sjukvårdsbehandlingar gavs till Israels folk tillsammans med de tio budorden?

Även om somliga ler åt dem, bekräftar de vetenskapliga framstegen i dag för oss, hur högaktuella och viktiga dessa regler är för den moderna människan. De öser ur djupa källor, ty deras uppfinnare är ingen mindre än själve Skaparen och Fadern till mänskligheten. Hans motiv? Oändlig kärlek till Hans skapade varelser.

Vi skulle gärna vilja göra Dig bekant med de åtta delvis bortglömda men ändå högst verksamma principerna för ett friskare och mer harmoniskt liv. Läs vidare och förändra även Du Ditt liv i positiv riktning!





Solen är ett av naturens mest verksamma läkemedel. Att vi kretsar runt solen på exakt rätt avstånd och med exakt rätt hastighet, är inte någon tillfällighet. Solsken påverkar våra kroppsfunktioner positivt i flera avseenden. Det höjer stämningen, vilket motverkar depressioner. Det påverkar melatoninproduktionen, vilket gynnar sömnen. Solskenet sänker pulsens frekvens och reglerar blodtrycket, stärker immunsystemet

## Solsken

»Ljuset är ljuvligt och det är gott för ögonen att se solen.« Predikaren 11,7

och motverkar förhöjda blodsockervärden genom att aktivera bukspottkörteln. En mycket central roll spelar det också genom att bilda vitamin D. Ett förstadium till detta vitamin bildas i huden med hjälp av UV-ljuset. Om vitamin D saknas i kroppen, upptar skelettet mindre kalcium, vilket leder till en motsvarande förlust av benstyrka. UV-ljuset verkar också bak-

teriedödande. Därför är det viktigt, att dagligen vädra bostaden och släppa in solskenet för att förbättra rumsklimatet och vår hälsa. Ju starkare ljusspektrat från konstgjorda ljuskällor avviker från solstrålarnas, desto mer negativt blir deras inflytande på vår hälsa. Studier, som gjorts på kontor och sjukhus har visat, att konstgjort ljus åstadkommer en ökning av stresshormonet ACTH och kortisol och att melatoninproduktionen minskar. Det leder å ena sidan till nervositet och lättretlighet, å andra sidan till stegrad trötthet på grund av en störd sömn. Dessa symptom visade sig också hos en u-båtsbesättning efter månadslång vistelse utan solljus. Allt detta tydliggör, varför vi liksom växterna längtar efter solen. För att få en tillräcklig försörjning av vitamin D är redan 15 minuter per dag tillräckligt. Om det på något sätt är möjligt, borde vi oavsett vädret tillbringa minst 15 till 30 minuter dagligen ute i det fria. Genom en lämplig klädsel (solhatt) kan en skadlig solbränna undvikas.

Varje dag inandas vi ca. 8 000 liter luft. Redan det visar, hur viktig ren, frisk luft är. Den sätter fart på blodcirkulation och genombildning, understöder lungornas reningsprocess och bevarar vår kropp frisk. Vår själ blir friskare och mer harmonisk, koncentrationsförmåga och tankekraft ökar. Aptit och matsmältning stimuleras, sömnen blir djup och vederkvickande. Varje cell i vår kropp är hänvisad till frisk luft eller noggrannare uttryckt till det syre som finns däri. I lungorna binds syret till de röda blodkropparna och fördelas sedan i kroppen. Kroppens celler behöver syret till energiutvinning. Vid otillräcklig syreförsörjning bryts glukosen ner till avfallsprodukter som till exempel laktat. Då detta sker är inte bara energiutvinningen mindre. Dessa avfallsprodukter måste brytas ner ytterligare och aktivt avsondras. På så sätt går energi förlorad för cellen. Vid fysisk ansträngning djupandas vi automatiskt och varje cell i kroppen

försörjs med tillräckligt mycket syre. Faktum är emellertid, att vi nu för tiden tillbringar ca. 90 % av dagen i slutna rum, mestadels sittande. Vad kan vi göra? Först och främst utestänga gifter och skadliga ämnen som till exempel cigarettök ur den luft vi andas och sedan naturligtvis sörja för tillräcklig tillförsel av frisk luft. Om möjligt kan man om och om igen djupandas vid öppet fönster. Även kroppshållningen är viktig. Om vi sitter böjda, kan inte lungorna utvecklas fritt, vilket leder till en minskad syretillförsel. Den som knappt får någon frisk luft, därför att han åker med tunnelbanan till arbetet och arbetar på ett kontor där ventilationen styrs av en klimatanläggning, kan ändå sova med fönstret på glänt på natten. Principiellt är det bättre, att använda ett extra täcke, än att utestänga det värdefulla syret.

## Frisk luft

»Så länge min ande är i mig och Guds livsande i min näsa ...« Job 27,3



Regelbundna vilopauser hör till livet likaväl som aktivitet. Gud har gett oss sex dagar att arbeta på. Den sjunde dagen har Han gett oss som en regelbundet återkommande vilodag. Han visste, att vi behöver den dagen till gemenskap med honom, vår familj och våra medmänniskor. Det är 24 timmar, under vilka vi utan dåligt samvete får vila från vårt

relationsproblem, mobbing, stress, känslan av att vara överflödig eller onyttig. Hat och förbittring. Skuld-känslor och meningslöshet tynger oss hårt. Jesus Kristus skulle vilja befria oss från våra själsliga bördor: "Kom till mig, alla ni som arbetar och bär på tunga bördor, så skall jag ge er vila." Matt. 11:28. Verklig vila är inte att sitta framför TV eller att leka med datorn. Våra sinnen översköljs i dag i alla fall med lockelser och retningar. Hur läkande är då inte vilan och friheten ute i naturen för stressade stadsmänniskor. Långt borta från blinkande neonskyltar, pulserande gatukorsningar och selsatta människomassor finner vi i naturens skönhet, stillhet och frid den nödvändiga vilan för vår själ. Det gäller att helt medvetet reservera dessa "tillfällen vid sidan av" åt sig: tid för oss, tid för vår livspartner, tid för Gud - tid under vilken de vardagliga bekymren och sorgerna inte har förlorat något.

## Tid för vila

»Bättre en handfull ro än båda händerna fulla med möda och ett jagande efter vind.« Predikaren 4,6

arbete och våra bekymmer. Utöver denna varje vecka återkommande vilodag är också vilopauser under vardagen samt den nattliga sömnen livsnödvändiga för kropp, själ och ande. En viktig förutsättning för en vederkvickande sömn är inre frid. Det är vad många människor i dag inte längre har. Årligen skrivs avsevärda mängder sömnmedel ut och sömn- och lugnande tabletter säljs. Orsakerna är varierande. Skolbekymmer eller



Människan är vad hon äter. För att vara friska, behöver vi allt, som cellerna i vår kropp behöver för att fungera, och det är mycket mer än bara kolhydrater, protein och fetter. Det behövs dessutom vitaminer, sekundära växtmaterial, fiber och mycket mer. För att livnära oss på ett sunt sätt, är vi som tur inte hänvisade till kött. Genom dagens djurhållning har köttkonsumtion blivit en allvarlig hälsorisk. Rapporter från massmedia bekräftar detta. Genom en skicklig kombination och en tidigare känd tillagning av livsmedel av vegetariskt ursprung, garanteras en tillräcklig försörjning med de nödvändiga näringsämnen. Det är allmänt känt, att det är mer hälsosamt med mindre socker och mindre fett, mer frukt och grönsaker, mer råkost och mer fullkorn. Även nötter har ett högt hälsovärde. De flesta människor tycker emellertid, att det är svårt att ändra sin kost. Ge Dig själv och Dina smaklökar den tid som behövs för detta. Sätt ständigt på

nytt upp små realistiska mål. Börja till exempel med en köttfri dag i veckan eller en fruktdag på sommaren, när det är varmt. För våra matsmältningsorgan är det viktigt med regelbundna mattider och tillräckligt avstånd mellan måltiderna (ca. 5 timmar). På så sätt garanteras, att magen har tömts fullständigt till nästa näringsintag. Sista måltiden borde intagas fyra timmar innan man lägger sig, så att även sömnen blir riktigt vederkvickande. För detta finns det en riktigt enkel regel: Ät till frukost som en kung, till lunch som en adelsman och på kvällen (om man överhuvudtaget äter då) som en tiggare. Gör detta på prov! Särskilt viktigt är naturligtvis en avspänd atmosfär medan man äter och ett krampfritt förhållande till temat kost. Även den sällskapliga gemenskapen vid måltiderna förenar och kan ge oss emotionell kraft för vardagen.

## Kost

»Se, jag ger er alla fröbärande örter på hela jorden och alla träd med frukt som har frö. Detta skall ni ha till föda.« 1Mosebok 1,29



Att röra sig är en livslag. Hur viktig är inte denna sats för oss i dag, när maskiner tar nästan allt ansträngande kroppsligt arbete ifrån oss. De positiva konsekvenserna av regelbunden fysisk aktivitet är utomordentliga. Hjärtat blir tränat, blodtrycket sänks, musklerna blir stålsatta, prestationsförmåga och uthållighet förbättras. Överflödiga kalorier förbränns, blodsockerspeglarna normaliseras och matsmältningen stimuleras. Motion stärker vårt immunsystem, vilket i sin tur skyddar oss från infektioner och cancersjukdomar. Även denna hälsoprincip visar sig vara en mycket viktig åtgärd för att erhålla ett starkt skelett. Det uppmuntrar vårt humör, livar anden, bryter omedelbart ner stress och gör nattsömnen mer

vederkvickande. Hur går vi bäst till väga? En halv timmes fysisk aktivitet dagligen är meningsfull för att få en långvarig effekt. Regelbundenhet är här mycket viktigt. Hellre litet varje dag än mycket en gång i månaden. En snabb promenad är en av de billigaste och bästa möjligheterna, för att hålla vår kropp i trim. Det fantastiska med detta är, att vi då samtidigt får solsken, frisk luft, vila och motion! Det är till och med bevisat, att motion ute i den fria naturen ger ett mycket mer harmoniskt resultat än i slutna rum. Var uppfinningsrik, låt bilen eller hissen stå, och gå till fots. Kanske trivs Du med att arbeta i trädgården, simma eller cykla. Fast står, att vi med litet uthållighet får uppleva, hur vår prestationsförmåga, vårt psykiska välbefinnande och vår förmåga att låta oss belastas tilltar.

## Motion

»Herren Gud tog mannen och satte honom i Edens lustgård för att han skulle odla och bevara den.« 1Mosebok 2,15



En helt central roll spelar också vattnet för vår hälsa. Den mänskliga kroppen består till ca.70 % av vatten. Vattnet tjänar som transportmedel i kroppen och är nödvändigt för de kemiska reaktionerna i cellerna. Genom svetten avsöndras avfallsämnen och regleras kroppstemperaturen. Idealiskt vore att dricka minst 2 liter rent, mjukt vatten dagligen. Bäst är att börja dagen direkt med 2 till 3 glas vatten. Direkt före måltiderna och fram till minst 1 timme efter dem borde man om möjligt inte dricka något alls, eftersom magsafterna annars späds ut och matsmältningen fördröjs. Att det är viktigt att dricka tillräckligt, bevisar en aktuell undersökning. Enligt den lider omedvetet 73 % av amerikanerna i USA av kronisk vattenbrist. Grunden för detta ligger i att många har glömt att lyssna på sin kropps signaler och felaktigt uppfattar törst som hunger. För yttre bruk är vatten likaså en välsignelse. Inte utan orsak säger vi efter duschen: "Jag känner mig som pånyttfödd!"

Eftersom vi ständigt avsöndrar avfallsprodukter via huden, är det mycket viktigt att bada eller duscha dagligen. Särskilt stimulerande för blodsystemet och immunsystemet är det att växelduscha. Då duschar man varmt ända tills man är riktigt uppvärmd inombords. Därefter avslutar man med en kort kall dusch. Du kommer själv att märka: det är inte alls så dumt utan är oerhört uppfriskande!!! Den som lider av insomningsvärigheter får förmodligen hjälp av ett ljumt helbad omedelbart före sänggåendet. Ett ca. 30 minuter långt varmt fotbad kan ge lindring vid huvudvärk. Ett varmt fotbad kan emellertid också kväva en hotande förkylning innan den har brutit ut, om det genomförs vid de allra första sjukdomstecken (frossbrytningar, nysningar, heshet). Upplev från och med nu vattnets välgörande verkan på Din kropp mycket mer medvetet!

## Vatten

»Genom hans kunskap bröt djupets vattenmassor fram och molnen dryper av fukt.« Ordspr. 3,20



**M**åttfullheten bestämmer, hur de åtta hälsfaktorerna påverkar vår fysiska och psykiska hälsa. Vi människor har en tendens till det extrema. Den som bränner sig i timmar i solen på stranden, söker sitt livsinnehåll i fitnessinrättningar, som undanhåller sig njutningar, som Gud har tänkt för vårt välbefinnande och vår glädje, har inte funnit måttfullheten. Eftersom vi alla är olika och faktiskt också har olika behov, finns det tack och lov ingen katalog som passar alla. Däremot finns det en meningsfull princip: "Avstå från allt, som skadar Dig och använd med måtta allt, som gör Dig gott." Ingen rökare kommer på fullt allvar att kunna påstå, att cigaretterna, som han röker är nyttiga för hans

hälsa. På samma sätt förhåller det sig med alkohol, droger, koffein - men också till exempel med de saker som nattetid flimrar fram från våra TV-apparater. Om Du på något sätt känner ett beroende, som Du vill bli fri ifrån, så be Gud om hjälp. Han har lovat: »Om nu Sonen gör er fria, så blir ni verkligen fria.« Joh. 8:36. Man kan emellertid också äta för mycket av hälsosamt fullkornsbröd eller ta på sig så många uppgifter i tjänst för medmänniskor, att man bryter samman av dem. Tag därför emot måttfullheten och Du kommer att uppleva, att mindre ofta är mer.

## Måttfullhet

»Bättre en tålmodig man än en hjälte, bättre styra sitt sinne än inta en stad.« Ordspr. 16,32

**V**etenskapliga studier har visat, att gudsförtröstan förbättrar livskvaliteten. Tro, bön och gudstjänster gör oss friskare och nöjdare, ja, de ökar till och med livslängden med i genomsnitt sex år. Troende tar mindre droger och alkohol, begår mindre självmord, skiljer sig mindre. Trons hälsofrämjande kraft upplever framför allt de människor, som förtröstansfullt lägger sitt öde i Guds hand och kan släppa sina bekymmer. Typiskt för denna hållning är böner i stil med "ske Din vilja". Denna förtröstan finner sin säkerhet i Gud även mitt under stormiga förhållanden. Denna förtröstan ger inre frid. Eftersom människan föll ur harmonin som getts henne av Skaparen, genom att hon bröt mot Guds bud, skiljde hon sig från Livets källa och från äkta livsglädje. Hennes förtröstan gick förlorad, problem, sjukdom och död blev följden. Men Jesus har kommit, för att bära vårt mörka förflutna och göra oss fria från allt, som förstör oss. Han skulle vilja ge oss vår förtröstan tillbaka. Han levde enligt den undervisning, som Skaparen har gett för hälsa och lycka. Hans liv förändrade världen. Hans korsdöd visade, hur väl Gud vill

oss. Ty där blev det tydligt, att Han är besluten att rädda oss, fastän vi tar Hans liv med vår egoism och vår gudsblindhet. Att förtrösta blev åter lätt för oss alla, som sysselsätter sig med Bibeln och som där möter Fadern genom Jesus. Släpp in Hans kärlek! Han löser Ditt skuldproblem, förändrar Ditt väsen och förfinar Din individualitet. Han ger Ditt liv den inriktning, som Du själv skulle välja, om Du kunde betrakta Dig själv med den allvetande, kärleksfulle Faderns ögon. Fördjupa Dig dagligen i det, som Han skriver till Dig i Bibeln. Tala med Honom, så ofta Du kan, om allt! Ingen förstår Dig så bra som Han. Ingen kan bättre hjälpa Dig. Förtrösta! Tillfriskna i tanke, känsla, tal och handling! Då kan inte heller motgångar eller olycksbud längre göra Dig handlingsoförmögen och Du kommer inte längre att vara hjälplöst utlämnad åt någon situation. Förtröstan på Fadern öppnar Din tillgång till den kraft, som inte bara kan förändra Ditt liv till något gott, utan genom Dig också livet för människorna i din omgivning. Låt Dig användas av Gud som bärare av hopp. Många människor väntar på Ditt leende, Ditt förtröstansfulla tilltal, Din hjälpande inställning. Lita på Gud, att Han kan förändra Dig!

## Förtröstan

»Kasta därför inte bort er frimodighet, som ger stor lön!« Hebr. 10,35

**B**roschyren är sponsrad av Stiftelsen International Institute of Health & Education. Vid beställning, var vänlig och betala via postgirokonto nr. 14 72 92 – 7 med namnet Stiftelsen International Institute of Health & Education. Glöm inte att lämna namn och adress. Var vänlig och rådgör med Din läkare innan Du följer råd från denna broschyr.

### Hälsa och hopp

En brevkurs med tolv lektioner för att inspirera och uppmuntra till en bättre livsstil. Lättläst. Du får några vegetariska recept med varje kursbrev.

Gratis!

### Hälsa för hela människan

Hälsa för kroppen, anden och själen. Läs om den store Läkarens plan för ett friskare och rikare liv. Lär Dig hur man förebygger och botar sjukdomar. Enkelt och tillgängligt för alla.

60,00 SEK  
(Inklusive porto)

### Gröna bordet

Välj från många olika slags rätter, mer än 250 vegetariska recept utan ägg och mjölk. Smaklig mat med mycket litet socker och fett. Innehåller också råd och tips för den som lagar mat.

120,00 SEK  
(Inklusive porto)

Beställ idag för Din hälsas skull!

